

Sonja Krenger Prchal

Möhrlistrasse 25

8006 Zürich

Tel: 044 350 70 27

www.energieort.ch

EnergieOrt

Polarity Therapie

Individuelle Ernährungsberatung bei EnergieOrt

So unterschiedlich, wie das Aussehen jedes Menschen ist, so unterschiedlich, sind auch seine Ernährungsbedürfnisse und sein Verdauungsvermögen.

Eine gesunde Ernährungsweise sollte den Körper optimal mit Vitaminen, Nähr- und Mineralstoffen versorgen und leicht verdaulich sein und sie sollte nicht beeinflusst sein von vorübergehenden Modeerscheinungen oder tyrannischen Diätregeln und Verboten.

Die Ernährungsberatung in meiner Praxis bezweckt die Entwicklung eines gesunden Körperbewusstseins und eines bewussten, natürlichen Umgangs mit dem Essen und mit sich selbst. Sie fördert die Erkenntnis über die eigene Körperkonstitution und individuellen Ernährungsbedürfnissen, vermittelt Informationen über eine verdauungsschonende, gesunde Zubereitungs- und Essweise und hilft bei der Auswahl der Nahrung und der richtigen Menge, so dass das individuelle Idealgewicht ohne Mangelerscheinungen erreicht und gehalten werden kann.

Einfache Ernährungstipps helfen bei der Vermeidung von Gesundheitsstörungen im Zusammenhang mit der Ernährung (z.B. Verdauungsprobleme, Blähungen, Übersäuerung etc.) Auf Wunsch kann zu einer schonenden Entschlackungskur (nach Dr. R. Stone) angeleitet werden.

Viele praktische Tipps und Hilfsmittel helfen bei der Umsetzung in den Alltag.

Zur Ermittlung des Konstitutionstypen verwende ich einen detaillierten Fragebogen (durch den/die KlientIn vorgängig selbst auszufüllen)

Eine Ernährungsberatung dauert normalerweise 2 – 3 Stunden.

Bei der Begleitung zur Gewichtsabnahme bei starkem Übergewicht oder Essstörungen, empfehle ich mehrere Sitzungen über eine längere Zeit, um den Prozess optimal unterstützen zu können.

Ich biete auch Ernährungsberatung an, für Spezialthemen wie:

Ernährung während der Schwangerschaft und Stillzeit

Ernährung in der 2. Lebenshälfte

und bei Gesundheitsproblemen wie Herz-/Kreislaufkrankungen, Hautproblemen, Verdauungsproblemen.

Für Ihre Fragen bezüglich Ernährungsberatung stehe ich Ihnen gerne telefonisch zur Verfügung.

Herzlich,

Sonja Krenger Prchal